**Комплексы утренней гимнастики на воздухе**

**для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

**Июль**

**1-2 недели**

**Ходьба и бег с заданиями**

**ОРУ с кольцом (от кольцеброса):**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук с боков кольца). Руки выпрямить вперед (кольцо от себя). Вернуться в и. п

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить в левую руку. Вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п.

4. И. п.: о. с. – кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.

5. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой

 **Спокойная ходьба**

**3-4 недели**

**Ходьба и бег с заданиями**

**ОРУ с детскими гантелями:**

1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, опущены вниз. Поворачивать голову вправо-влево, вверх-вниз.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях, доставая гантелями до плеч.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед, руки попеременно вытягивать вперед (начиная с правой руки) и вернуться в и. п.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п.

7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола, вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.

**Спокойная ходьба**